が空っぽになり、日頃の

藤やわだかまりが全部

4

て不思議な感じだっ

ベントに参加しました。 ガを始めた翌年、あるイ

ードなプログラムで頭

う体験が豊かな時間なの

てみましょうと、そうい

に移してみよう!という れ悩むよりもまずは行動

、私に協

できるか否かよりも、ま できます。ヨガの動きが

ずは自然の中に身を置い

ではと思います」とのこ

力できることはないかと

まずは協力隊の担当課で のる地方創生推進室を訪

などと、励ましや心

ました」。 インストラク みようかなと思って始め ダンスの先生から『最近

と言われ、自分もやって ヨガがすごくいいみたい

み良い反応や変化が期待

人間も動物なので体が緩

何も無い自然の中の方が、 されるには、 ますが、体の芯から解放

室内よりも

よりよい地域をめざし

地域情報紙

卒業後、ダンススタジオ 出会いについては「大学 表をしていた。ヨガとの

に勤めながら舞台を続け

です。天候に左右はされ

自然の中で体験すること

いました。25歳の時

配布地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】 https://www.cl-shop.com

イフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-FAX.0436 (21) 9142

が提供する動画をWEBで見れます!





風邪や季節性インフルエンザ 対策と同様にお一人お一人の 咳エチケットや手洗いなどが とても重要です。正しい対処の ため正しい情報を知りましょう。



市原市地域おこし協力隊 掘

エミイさん

地域

『真冬の温泉ヨガ』『春を見つけるヨガ散歩』『寺ヨガ』『ほたるナイトヨ 「渓流せせらぎヨガ』……今後、興味津々のブログラムが予定されて いる『旅ヨガ in いちはら』。ヨガを体験しながら市内の四季折々の自然美、 地域の名産品、地域の人との交流を味わい楽しみ、市原市を好きになって もらうプロジェクトで、初心者でも参加できる。昨年 12 月、内田未来楽 校で開催された、ご当地産の野菜たっぷりランチも味わう「木造校舎朝日 ガ」を皮切りにスタートした。企画立案と主催は市原市地域おこし協力隊 の掘エミイさん (39)。養老渓谷にある自宅を訪ね、話を伺った。

やったり、農業体験を

を招いてライブ&ヨガ れたら、ミュージシャ

ガもできたらいいなど

ます。今後もヨガを

トハウスやカフェを始

ずっと続けてきた音楽

域を盛り上

お寺、火葬場への 理のお届けも承ります

たんです。その時先生か 『喜怒哀楽の感情や自

分のエゴに振り回され、

い思いをしているか

いた。学生時代はダンス 頃はファッションデザイ 親の影響で、子どもの 掘さんは市川市出身。

高齢化が進む市南部に終

市原市地域おこし協力

生家ではないけれど両親

りから勧められたこと、 例を紹介されたこと、周 介さんという先輩の成功

ました」と、

人口減少・少子

んだ理

市

•

ねました。そこで髙橋洋

カ月も稽古を重ね舞台発 に興味を持ち、自分たち で小道具を手作りし、 れを伝えたい!と思い講 て感銘を受け、自分もこ 状態を見守っていく、そ 師を目指しました」と話 していくこと』と言われ う時に 1歩引いて自分の 練習したいのは、 もしれないけど、ヨガで んな自分のあり方を意識 てそうい 取り組み。協力隊は居住 市部から若者を招致し 地域活性化を目指す市の

堀さんのヨガの特徴は、 動を通して将来に持続す と協力しあい、様々な活 しながら地域住民や団体 荒川区に暮らしていた

隊に指名され移住。

様々

そして昨年6月、

が飛び込んでいった時 この制度を知る。「こちら できないと思っていた折 掘さんは、地域の過疎化 について見て見ぬふりは 感動があったとい 振り返ると多くの 地域活動を続けてきた。 なヨガイベントを開催、 「何より、

台風15号が来た時、自 心があったかいです。

水が半月続きました。 宅の周囲の停電と断

で移住してきたので凄

る自治体で、現実的な動

でもしっかりケアができ 人員の面でも財政上の面

きをしたかった。あれて

隣近所の方々が『大丈

内田未来楽校にて/ヨガイベントの後、

皆さんと談笑する掘さん (左側手前)

(問)市原市企画部 総合計画推進課 地方創生推進室 Tel 0436-23-7244

掘エミイ〜地域おこしヨガインストラクタ

**七学受験、高校受験、中学受験に強い個別指導専門** 

個別指導 AXIS 五井駅前校

入会初月 授業科50%OFF

風被害に苦しむ人たちに に出かけ、同じように台 地域の小学校に炊き出し 掘さん。自分も誰かの力 とを身をもって実感した が苦しい時の力になるこ きイベントでもたくさん を願って開催された種ま 000食以上のカレー 市原の復興 9! とも内側で暮らす人とも しめます。外から来た人 うな四季折々の光景も窓 日本の昔話に出てくるよ 部には豊かな自然があり、 できたらすごく嬉しい てていく…そんなことが 人があたたかくて特に南 緒になって良いところ と笑顔で力強く語っ そこに光を当

と複数あった候補の中か どに背中を押されました 養老渓谷にあったことな

になろうと、

き家になっている住居が

、今は空

ら市原市に応募した経緯

応援や支え

八幡店 ☆41-2610 五井店 ☆24-3219 市原市八幡1618-5 市原市五井東1-14-1

す。だから乗り越えられ 本当にありがたかったで とする情熱とアイデアが で市原市を盛り上げよう 「市原市は宝の山です

掘さんの、特技のヨガ もらいたいです」と話 い、市原を好きになっ

原の魅力を楽しんでも 加した人たちにヨガン 展開していきたいです。 緒に様々なイベント

ースに、地域の人たち

久松お料理お届けセンター 高級仕出し共当 マートブルの定配なら ◆ 美・朱旬渓『月山』 注文受付時間9:00~18:00 定休日 詳しくはホームページをご覧ください https://www.shidashi-chiba.jp/

**Q** 0436-21-2108

スマホはこちら▶















# 風 長期化 を命名 た災害

# 昨年9月、10月

の台風は、市原に

も大きな被害を出

ニュースとし

道から汲み上げるポ 処理件数も現在 きかったのは市津地 →台風19号 量も風も

の台風に対し、災

気象庁がこの2つ た。今月19日には、 て連日報道され

いえる。 く対応する方法を 把握や支援に、早 では各地域の状況 なり、より復旧に 時間がかかったと れ停電」も問題に て通電しない 。今後、 市

の緊急放流予定と すでに冠水や浸水し も緊迫した事態に。 災害対策本部では最 砂崩れに、高滝ダム 床上・床下浸水、土 リを記録。養老川の 最大の雨量285% ていた養老川の中流 道路の冠水

物資の支給方法など 所職員の増員態勢や 検証中という。 今後の対策に、避難 のて」と市の担当者

市原市の観測史上 市原市の観測史上

医療法人社団 ゆうあい会

〒290-0022 市原市西広131 ☎0436-20-8882代

〒290-0022 市原市西広131 ☎0436-20-0701

医療法人社団ゆうあい会介護老人保健施設

豊かな環境づくり

本特集(全12回)は下記のご協賛企業様のご賛同により掲載しております。

経済産業省 ②地域未来牽引企業 に選定されました

た。台風15号の倒 る状況は避けら り、さらに危険とな の放流は見送りにな ない。結果的にダム 状況になるか分から の水が来てはどんな

鶴山孝行

# 市原防犯·防災企

害の特徴。アパート

で1番早く受付し始 罹災証明発行も県内

引き込み線が損傷し 低圧線や各家庭への

> 多数の避難所が一度 もなり、「これほど 前回15号時の10倍に

に稼働した事態は初

危機管理課 (資料提供:市原市 圧線が修復しても、

〇〇戸以上の長期化

全域で最大6万60

五井公民館は低地に

化したのは15日間か

2700名以上と、

べて復旧するにも、

起きた土砂崩れがす いの生活道路などで

まだ時間がかかりそ

に入った人数も最大

た。停電が1番長期 問で聞き取りをし

あるため危険がある

家屋の屋根などの

倒木、市内

へ(若葉小中学校の ターし国分寺公民館 受け、バスをチャー 台風15号「令和

の消防からの一報を

辺住民が避難。早朝

90名が週末に広報い 地域は、急きょ職員 くなった。特に加茂

> 補助も引き続き受 た。借り上げ住宅の

物資を持ち、戸別訪 ちはらの号外と援助

各地域で発生した。

の山間部では、 事も同様で、市南部

停電も断水も再び

も多く、公共土木工 は順番待ちという人 だに屋根などの工事 き受付ている。いま

市内2施設の避難所

いる。

場鉄柱倒壊には、周

五井地区のゴルフ

対応が必要なのか、

域に広げた。

さらに検討を重ねて

容も大きく違ってお ことにある。被害内 に三度も見舞われた する前に、立て続け 復興、予防策を実行

ら配布、最初の2日 間で7万本がなく

の期限で補助してい

にあった。消防署職 戸の住宅などが被害

葉市緑区では3名が

害も100件に。 などが起き、河川 は法面崩壊226件

を行っており、1年 に借り上げ住宅制度 ために、市では独自 長期化した人たちの

3台も損傷し、計9

署も被災、車両など

人が死亡。市津消防

のがけ崩れ、道路で

プラントの安全・安定操業をサポートする

代表取締役

状況で、146カ所 の処理も終わらない

ルの水を9/9夜か

役所ではペットボト

11日間を要した。市 し、復旧までに最大

支援策などを検 市では、被害状

なったという。翌日

再び災害が起

から携帯の充電コー

ナーと給水は市内各

ため各地の情報が入

当たり、後日膨大な

量のがれきも撤去し

や被害の確認などに

名が亡くなった。 住居の裏山が崩れ1 亡くなり、市原でも

おかげさまで

創立51周年

罹災証明も引き続

生直後から、停電の

市役所では災害発

ら地域を歩き、救助

員と消防団員が朝か

らず状況把握が難し

化・長期化したのに

ンプが停電で止まる

被災への支援や

など市内各所が断水

物の被災で、避難が

た軽乗用車の男性1

区の竜巻で、横転し

県内で1番多い。建

この災害が深刻

以来42年ぶりとい

を目的に名前をつ 世に伝承すること 貴重な教訓を後 害における経験や

台風への命

名は1977年の 沖永良部台風

私たちはこの地域の安心安全の 街づくりを応援します。

市原自動車センター株式会社 〒290-0051 千葉県市原市君塚 5-1-20

TEL.0436-23-0002

署長から一人ひとりに感 遂行に積極的に協力されました 深い理解を示され警察活動の はぜひ心がけてください。 ンティライフ株式会社 謝状 海老根

〒299-0101 市原市青柳北2-3-1 TEL0436-21-6522(代) FAX0436-21-4001 ISO 9001 認証取得 since1966 人と自然の調和を未来 管工事・土木工事

株式会社オカモト

団体は33名。海老根一浩 防犯特集記事が支援・協 昨年から本紙に掲載する 力になったと、感謝状と した。シティライフも、 謝状の贈呈式が行われま 署にて、令和元年署長感 記念品をいただきました。 当日表彰された個人・ 1月28日以、市原警察 署長感謝状を頂きまし 皆さんも防犯・交通安全 も5000万円以上です。 ト1位、電話の詐欺被害 通死亡事故は県内ワース 20%減少したものの、 の犯罪は前年に比較し約 謝状が手渡され、記念写 撮影しました。 真を3グループに分けて 市原では、空き巣など

### 総合プラントメンテナンス工事 株式会社上野工業所

域に、上流から大量

代表取締役 上

〒290-0031 干葉県市原市村上1433-3 TEL.(0436)21-2230代 FAX.(0436)21-6204 H P www.ueno-ind.co.jp



外壁の事なら塗装工事のプロ こペンにお任せください!

健康経営優良法人

各種塗料品及び化成品販売

各種塗装機器販売

塗装工事·防水工事

市原市五井東 2-5-5

**☎** 0436-21-4123(代)



安心な社会・住みよい生活に役立つ

# 工業株式会社

代表取締役 大 濵 武

本社 〒290-0056 千葉県市原市五井2536-3 TEL.0436-23-3912 FAX.0436-22-6511 http://www.keiyou-kougyou.com



彩華法人也对

19,000

近隣二十八村の総鎮

漁業の守護の御神徳によ 建と伝えられる。その後、 江戸時代には開運・殖産 北条氏が戦勝祈願のため 幣祈願をしたという記録 治承四年(一一八〇)に源 一振を奉納している。 また、小田原の なった。 鳥居があり合 て拝殿までの 鳥居をくぐっ 中央通りに面 はこちら側が 裏の参道に大 拝殿の目前の に境内社が並 閥 をくぐり二之 した一之鳥居 。手水舎は 、両サイド

頼朝が当社に参詣し、



が御東征された折の御 行天皇の御代、日本武尊 元内に由来し、鎮座は景 (宮神社の社名は広大な 分ほどの所にこの神社 五井駅西口から歩いて いる。 として広く崇敬を集めて 業地帯の各会社の守護神 の本殿改修を行い御神威 年ぶり(寛政五年以来) もいよいよあらたかと 平成二十五年に二二C

れてみてください 宮神社では、藤をはじめ、 表参道かもしれない。 (ちはら台フォトクラブ られていますので是非訪 季節ごとに様々な花に彩

分も作って楽しんでいる る旅館の女将さんに、 勉強させてもらいました。 になり、 台で吊るし難コンクール し話したところ、旅館組 一始めたので出してみた 豆稲取へ毎年出かけ、 吊るし雛の本場 毎年泊まってい





吊るし難の話を聞き、 豆への家族旅行でした。

愛らしさの虜(とりこ) 際に作ってみて、その可

> なったので、 るし難づくりの人が多く

3月3日の 3月1

雛祭りに合わせ、

のは、

平成14年2月、

私がつるし難に出会った

ときから励みになればと、

仲間みんなの作品を展示

してきました。今では吊

とともに楽しんでいます。

リーには、

洋裁づくりの

あずかりました。

旅館一泊のご招待に

八幡宿駅構内のギャラ

、知り合いか

#### 演奏楽団 第1回定期演奏会 合奏仲間も募集中 ☎090-7836-5229

●上総更級公園のイベント 防災対策実践講座:3/ 8回13時半~15時半・無料・先着20名・防災グッズ の揃え方や非常食の試食など 寄せ植えコンテスト: 3/15(日)~22(日)展示・草花の寄せ植えを持参・サイ ズや品種は問わず・無料・要申込3/1~13受付・搬 入14世 20436-20-3555

●かずさのくに国府探検隊 3/11(水) 9~12時 国分尼寺展示館駐車場集合 資料代100円 稲荷台遺跡 から国府推定地市原地区の阿須波神社・光善寺までを 歩き、更級日記の関連史跡や万葉集の文学遺産を訪ねる 雨天決行 20436-23-1098

●笑って健康三和無料体験 3/11・25(水) 9時半~ サンハート 笑いとヨガの呼吸法で心身を健康に 2090-1207-6151

●覚えてる会:もの忘れがある方の本人会 3/14 出 10~12時 やさしい手京葉(若宮団地入口) 約 100円(年会費制) もの忘れのある方同士や関係者が、 生活上の工夫や便利グッズなどで早めの対処法を話し 家族の参加も歓迎 ☎0436-74-3384



上総更級公園スタッフ募集 時能時間

応募電話連絡の上、履歴書(写真貼付)持参、能視 株式会社日比谷アメニス 上総更級公園

りますので、今年もぜひ ら8代のメンバーで楽し 年行っています。60代か す。 見ていただきたいと思い みつつ頑張って作ってお と言われこともあり、 たのですが、 楽しみにしていたのよ ていただいております 「なんで展示しないの? 出展しない年があっ

#### 買います

●ヤマハピアノ高価 コンドー楽器 ☎ 0120-137-512 ●金プラチナ商品券 相場・額面の90~98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 水曜定休 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

#### 求

- ●清掃·接客係募集 懐石料亭 淡粋☎0436-62-0200 ●スタッフ募集 フロア係:17時~ 時給925円~ パスタ&イタリアン キャトル ☎0436-42-6474
- ●パート・アルバイト募集 ボール回収 時給1,000円、 AM 4時半~6時半 アタックゴルフ市原
- **☎**0438-62-6172 受付用~ 藤成産業本社

#### 営業案内

- ●ネズミ駆除 超プロが1回で完全駆除 被害はイエ ダニの発生 病原菌をまきちらす ★一戸建・アパート に限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
- ●ミシン修理承ります 90%は直ります 家庭用ミシン どこのメーカーでもOK 持ち込み修理OK 街のミシン屋いちばん館 ☎0436-20-3483

#### サークル

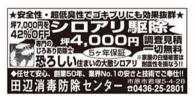
●スポーツウエルネス吹矢ちぐさ会 第1~4(火) 9 ~12時 千種コミュニティセンター 月会費:800円 腹式呼吸で健康増進 見学・体験歓迎

小出 2090-4456-4298

●男の料理・包丁友の会 第2出 9~13時 国分寺 公民館 対象は成人男性、シルバー世代が多い 月会費: 800円 食材費:1回500円程度

木口 20436-25-1367

●大正琴さくら 第2・4休9~12時 五井公民館 月会費: 2,000円 見学自由 木口 ☎0436-41-0005



#### イベント

S

5 は 6

3

点

描

井

大宮神社 るさと

- ●ヤマの即売会 3/1回 10~14時 房総萬花園 (R297号沿·市原市西野谷飛地) 山野草、蘭、盆栽、観 葉植物、園芸植物ほか 鈴木 ☎090-2752-9290
- ●合同絵手紙展 前期3/1回~10以後期11份~20 例 最終日15時まで 市内4教室の1年間の交流絵手 紙と学習発表 向井 ☎0436-61-2392
- ●青葉台ふれあいサロン3月作品展 3/2月~31 火 山村孝子絵画展 姉崎川柳会作品展 カラー魚拓 教室の皆さんの作品展 和紙ちぎり絵教室の皆さん の作品展 サロン絵手紙教室の皆さんの作品展 10~ 16時 (印)網休み ☎080-4085-5977
- ●布小物・クラフト小物 手作り作品展 3/2月~ 31(火) 10~16時半 (土)印) (組) いちはら市民ネット ワーク内ギャラリー(国分寺台中央) すべてたった1 つの1点物 ☎0436-21-1907
- ●児玉冬木作陶展・彩遊器 3/3火まで 10~20時、 最終日17時まで 上野がすき。ギャラリー (松坂屋上 野店) 市原在住の陶芸家 ☎03-3832-1111
- ●認知症介護の会・はなみずき 3/5(株) 11~14 カフェシオン 300円・飲物付き 昼食持参か ランチありで 朝岡 ☎0436-24-5117
- ●BabyHeartYサークル ママのリフレッシュ・ヨ 3/5休 10~11時 戸田コミュニティセンター 3カ月位~8組 参加無料 お子さんと別室にて 汗 ふきタオル・ヨガマットほか持参 動きやすい服装で・ デニムNC 要予約 20436-63-5343

持ち手の交換

クロスロード 市原店 **20436-25-0344** 

大装部誌式

金具交換

など…

買取強化車種 年式もグレードも問いません!

○トヨタ系全て(特にカローラ系、マニュアル庫大歓迎)○ランクル・ブラド○ブレミオ・カローラフィールダー○ハイラックスサーフ○ア・ヴォクシー● AVD●イ・ゼル県・バジェロ● NUアー● MB 監算● 4WD● F - ゼル県

●ウォーキング教室 3/6億 10~11時 姉崎公民 | 館 100円 ウォーキングの為のウォーミングアップや ウォーキング方法 塚元 ☎080-6544-8421

●シャルダンみなみダンスパーティ中止のお知らせ 3/7仕夢ホールでのダンスパーティはウイルス関連 で中止となります 2090-3084-9060

●桜の名所づくり・桜の植樹 3/7(土) 9~15時 集合:内田未来楽校 植樹場所:桜川不動滝周辺 米沢 の森を考える会・鶴岡 ☎080-5526-8133

●ちば伝統文化の森まつり 3/7出 13時半開演 青葉の森公園芸術文化ホール 無料 県内の郷土芸能 や阿波踊りの実演 無料体験ワークショップ、新鮮市場 もあり 2043-266-3511

●春座花市 3/7(出8(日) 10~16時 大多喜バーブ ガーデン 花屋、ガーデンショップ、クラフト、飲食等、 たくさん出店 20470-82-5331

●暮らしと工藝展 3/7(±)~15(日) 10~18時、最 終日15時まで 家具+ギャラリー大谷家具製作所 ガ ラス工芸・中津箒・イ草和雑貨・蒔絵アクセサリー 14(土) ミニほうき作り体験・2,500円・先着順 電話で 要予約 大谷 ☎0475-47-3530

●市原グリークラブ・コールレリヒ 創立30周年記 念コンサート 3/8回 11時と14時の2回公演 TTECビル・夢ホール(更級) 無料 「ビバルディが見 た日本の四季」ほか 浜中 20436-66-2857

●君津シニアアンサンブル・オープニングコンサート 3/8间 14時開演 君津市中央公民館 無料

2019年2月に発足した中高年のオーケストラ風の器楽 存在理由~Raison d'être~

さだまさしコンサートツアー2020

令和2年 4月16日(木) 市原市市民会館大ホール 開場 / 12:15 開海 / 18:00

※車椅子席をご希望の方は、事前に会館までお問合せ下さい。 入場制限/未就学児のご入場はご遠慮ください

予約枚数制限/お一人様4枚まで

- ◆市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043 ◆チケットぴあ ☎0570-02-9999(Pコード:173-514)
- ◆e+(イープラス) https://eplus.jp

- TEL.0570-043-043(9:00

どんな車も値段がつきます! 最低10,000円

ライブが市原市市民会館 い上げてきた相川七瀬の 大ホールにて開催予定

招待券プレゼント係まで

https://ichiharahall

ご応募ください。 3月6

or.jp/

・曲をパワフルに歌 など数々の 心」「トラブ Sweet 川七瀬LIVE2020

市原市五井4874-1 € (F290-0056 cl-shop.com) 又はは

応募はメール (presnt@

財団様より 財団法人市原市文化振興 ケットを主催である公益 セント!(2歳以下1名ま ノ読者5組10名様ヘプレ 膝上鑑賞にて同伴可) シティライ

相川七瀬LIVE 2020

5組10名様ヘプレゼント!

身体の痛みはカイロでスッキリ解消!!



季節の変わり目です。腰痛・肩こり・神経痛・慢性疲 労・筋肉痛・五十肩・古傷の痛みなどでお悩みではあ りませんか? 当院の背骨矯正で身体を整え、健康な 当院の背骨矯正で身体を整え、健康な にしょう! 休診日・時間外の診療もいた しますので、お気軽にお電話ください。

のクーボンご持参の方く

☎0436-21-4306

●カイロプラクティック 初診料 1,000円 施術料 4,000円(60分) 

深野カイロ ■ ブラクティック療術院

ない」「恋 夢見る少女じゃいられ

市原公演 招待券をシティライフ読者

シティライフ編集室) ①郵便番号・住所②氏名

③電話番号を記載し「相

円(税込)で販売中です。 ケットぴあ・ローソンチ 日が決まり次第行い、 ター他プレイガイド(チ 市民会館チケットセン にて全席指定5,800 ケット・ヒナイープラス 表と代えさせて頂きます 会館チケットセンター 同チケットは市原市 市原市市民

友だち登録はこちらから→

● ニット生地600種以上

# 地域情報紙

ターシーズンの教室です。 が存分に楽しめるウイン 開催されました。 代までの市民が参加して

年の会場

は木島平ス

木島平は長野県

とても広いス

企画・制作/シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1 TEL.0436 (21) 9311 FAX.0436(21)9142

配布地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】 市原版 https://www.cl-shop.com

- 地域で守ろう子どもの安全
- ■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com ■記事・情報は…kiji@cl-shop.com





日程:3/5(木)~11(水) 費用: 1,000円税別(材料費込) ※入会金・月謝は各6,000円税別 ビタ市原店 \*日:校体A 

**2**0436-25-7606 インターネットで ニットソーイング \* 検索

ットソ

冬の代表的スポーツと

見られない自分の滑りを 者から大変好評で滅多に ビデオ撮影・上映は参加 に上映会を行いました。

講師からも適格な

vol.122

in 木島平スキー場

市民スキー教室

公益財団法人市原市体育協会

影を実施し、 とができました。 日にビデオ撮 その日の夜 昨年に

との声が聞かれました。 ツとして楽しんで欲しい

「生涯スポー

たんぱく質

体のもととなる3大栄養素のひとつ。

たんぱく質はのどや鼻の粘膜をつくる

もとになります。そしてたんぱく質から

のアミノ酸摂取は抵抗力の強化につな

がります。(乳製品、鶏肉、納豆など)

」との声が、

ションでした。 絶好のゲレンデコンデ 1曜日とも天気は晴れて、 楽しく滑るこ 講師の指

のスキーでしたが滑れる ようになって嬉しかった 参加者からは 「初めて

合わせたグループレッス の班に分かれ、 土曜日はレベル別に6 、レベルに 土曜日、 市スキー 本スキー 楽しく、

公認のインストラクター トーにレッスンを行い -連盟所属の全日 安全に 連盟 SAJ をモッ

市原から しており、 TIMI の魅力は行き帰りの市原 が特徴です。 れた上での教室になるの からの貸切バス。 が参加しています。 るのは市原から同行する 過ごしました。 この教室は年 ニケーションが取 一緒に行くので 毎年多くの方 指導にあた 講師

着後はホテルで休み、

翌 邳川

G

適な場所でした。

金曜日

場でレッスンには最

効果には、それぞれ 個人差があります。 バランスの良い食事で 風邪を予防しましょう

木島平で小学生から70歳

とても充実した3日間 スキー談義に花を咲かせ、 の場でも参加者・講師共々 このようにレッスン以外 アドバイスがありました。

市民スキー 言えばスキー。

-教室が1/ 26

今年

風邪やインフルエンザを予防するには、ウイルスなどの外敵からカラダを守る抵抗力を高 めておくことが有効です。栄養バランスの取れた食事をすることが基本ですが、不足しない ように気をつけたいのはカラダのもとになるたんばく質と抗酸化作用をもつビタミンです。

# ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE

ビタミンでは、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが大切。いずれも体内で発生する有害な活性酸素の働きを 防ぐ抗酸化作用があり、免疫細胞の機能低下を防ぎます。ビタミンAにはのどや鼻などの粘膜の保護機能 を高める働きもあります。うなぎ・レバー・人参等に豊富です。ビタミンCは果物や緑黄色野菜、ビタミンEは カポチャ、アーモンド、鮭などに豊富です。また、血液循環が悪くなると抵抗力の低下につながりますので、 ショウガや唐辛子のように血液循環を高めるハーブやスパイスも積極的にとりいれたいものです。

立春が過ぎ、本格的な春の訪れが待ち遠しい季節 春と言えば出会いと別れの季節でもあります。 シティライフでは歓送迎会や謝恩会など、 仲間や友達、ご家族等と美味しい春の味覚を満喫出来る

お店をピックアップしました。ぜひご利用ください。

#### <sub>フランス料理</sub> カレーム

#### 春の味覚を本格フレンチで楽しみましょう!



**数送迎会など、春の集いに最適な「春のお** すすめコース」がスタート。 3/31弦、本コースご予約の方へソフトドリン ク又はグラスワイン1杯サービス中!

春のおすすめコース3,800円条幅3/31迄 自家製テリーヌ/チキンガランラ 甘エビ スモークサーモンサラダ

静かで落ち着いた店内 ☎0436-41-4633 図11:30~14:00(L.0) 17:30~21:00(L.0) 市原市北国分寺台3-13

焼肉レストラン 白頭山





#### べにばな 小金庵

#### 春の天ざる始まりました!



C0436-66-7777

図1:00~21:00(LO 20:30) (株月曜日 市原市深城44 ★只今パートさん募集中!!★

そば・うどんから定食・井物・一品料理まで充実旧本ーこだわり卵も大好評・ランチ650円・・宴会料理3,000円~最大40名様までOK!※価格は税別
MENU ・春の天ざる 1,050円+税・春の天ざる 1,050円+税・春の天ざらさば・・・・1,050円+税・春の天ぶらはないはもかが、春の円・税・仕入れ状況により内容が一部変更になる場合があります。 春の天ざる…1.050円+税

201215		_
	至兵道 = (2574)	UNARE
MARIE THE PERSON	ケンタッキー ●	• D-V/>
all walls of the	有於中學校	(平成為小)
位 三 山	224-478	化の 原有税由

## コース料理の盛付け-±0436-23-6500 図11:30~14:30(L.O) 17:00~22:00(L.O.21:30) (米年末年始のみ休業 市原市五井5584-1 五井グランドホテル1F

#### 中華料理 東方楼

#### 創業25年。こだわりの本格中華料理を堪能しよう!



家族や友人との気軽なランチから、会社・団体の宴会まで個室8名~60名まで利用出来る本格中華料理店。10名以上の宴会時には無料送迎バスも有り。

| ・宴会・バーティーブラン | 3,000円 | 7,000円 | 7,000円 | 7,000円 | 2,000円 | 2,000円 | 2,000円 | 2,000円 | 2,000円 | 7,000円 | 7, MENU

# 和食二十四節季 なつ<u>味</u>

#### 地元で愛され続けて50年の老舗焼肉店!



MENU

・いろいろセット(少量ずつの場合せ) 2.680円

おすすめセット(お肉各1人前盛合せ) 6,980円

・ファミリーセット(お肉各1人前盛合せ) 4,800円

今年で創業50周年。安心で美味しい 和牛をお手頃価格で堪能できるお店 として長年地元で愛され続ける老舗焼 肉店。品質等級最上級ランクのA5カ ルビや厳選ホルモン、上塩タンが美味 いと大人気!!また、石焼ビビンバ、韓国 冷麺などの食事メニューも充実。 宴会利用時には好みや予算に合わせ て3.000円(税別)からセット料理を用 意してくれるので、仲間との集まりや 歓迎送会にもぜひ利用したい。

----ハラミ又はホルモン いずれか一皿のみ50円!! ※1会計1オーダーのみ (税款) ※他のサービス・ワーボンとの併用不可 有効期限:2020年3月15日まで

※お肉の詳細はお問合せください。価格は税抜 **20436-21-1403** 日本土 11:00~15:00(L.0. 14:30) 17:00~23:00(L.0. 22:00) 日・祝 11:00~23:00 (株火曜日 料理好きな方募集中) 市原市千種海岸10-2 機中・ レブン・ 千種小

#### 最高の「ふぐ」と「かに」をお楽しみください



市内で活の「ふぐ」と「かに」を食べら れる評判のお店。出来るだけ最高の 状態で食べてもらうために、ふぐ刺しは 数日前から下ごしらえをして旨味を凝 縮、ふぐ鍋と唐揚げは当日仕込み。か にも専用の水槽で活きの良い物しか 使わない。かにだけ、ふぐだけ、両方食 べたいなど、要望を伝えましょう。席数 は決して多くはないので予約をおすす めします。プライベートでしっとりと楽しむも良し、軟送迎会や慶事、法事でのご利用にも最適です。

◆お昼の御膳 2,000円~

◆宴会・会食コース

4,000円~ ◆ふぐ・かにコース 10,000円

**☎**0436-63-5112 昼の部▶11:30~14:00 夜の部▶17:00~21:00

国分寺台中央2-15-9



# 炭火炙り焼きと地酒 IBUSHIGIN いぶしぎん

#### 歓送迎会や各種ご宴会に!個室もございます!



季節の吟醸コース 3,500円 (料理のみ、税込) (料理のみ、核込) 燻製玉子/季節の前菜/春のさらだ 旬魚のカルパッチョ仕立て/揚げ物 季節のピザ/炭火燻し焼き/食事 酒肴/季節のデザート でしか食べられない燻し料理と炭火焼料理を堪能でき、和紙と竹をテーマに した和モダンな内装は大人な雰囲気を 演出してくれる。今は春の味覚を取り入れた「季節の吟醸コース」がおすすめ。2階には4名、15~22名など、 様々なシーンに利用できる個室有り。 クーポン利用で飲み放題付コースが お得に!吟コース5.000円→4.500円 (8品)、いぶしぎんコース4,500円 -4,000円(全7品、日~木限定)

特殊な燻製機を使って仕上げた、ここ



**20436-21-1321** 図16:00〜24:00 (然年中無休(臨時休業の場合あり) 市原市五井中央西2-2-5 サンパークビル 1F http://ibushigin.jp



